



令和4年8月29日(月)～12月20日(火) 第2期成人水泳教室



クラス名	定員	内容
アクア腰痛改善体操	18名	水の抵抗を活用し、水中体操などを行う60分間のプログラムです。脂肪燃焼・肩・腰・膝の痛みの改善効果もあります。
ボディメイクエクササイズ		水の抵抗やリラクゼーション効果を活用し、全身の柔軟性を高め、引き締まった身体を目指す60分間のプログラムです。
アクアエクササイズ		水の抵抗を活用し、音楽に合わせた有酸素運動の60分間のプログラムです。ハードに動きたい方にもオススメ！
アクアコアトレーニング		脂肪燃焼を行いながらお腹周りのトレーニングを中心とした45分間のプログラムです。お腹まわりを引き締めたい方にもオススメ！
初心クラス	15名	水泳の基礎を練習し、クロール習得を目標とします。
初級クラス		クロールの息継ぎを習得し、クロールと背泳ぎを25m泳ぐことを目標とします。
中級クラス		平泳ぎ・バタフライの習得とともに、長い距離を泳ぐ泳力を付けることを目標とします。
上級クラス		4泳法の矯正や泳力アップを目標とします。
中上級クラス		中級から上級へのステップアップを目指すクラスです。
合同クラス	15名	対象レベルの方が一緒に練習します。
シニア初心・初級合同	15名	水泳が久しぶり、クロールにチャレンジしたい、など65歳前後の体力に不安のある方におすすめです。
シニア初級	15名	クロールの泳ぎ方の基礎や体の使い方を1からじっくりと学び、25mクロールで泳ぐ事を目標とします。
シニア中級		背泳ぎや平泳ぎの基礎や体の使い方を1からじっくりと学び、25m泳ぐことを目標とします。

☆教室時間割☆

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10:20～ 11:20 アクア エクササイズ	10:20～ 11:20 中級	10:20～ 11:20 中級	10:20～ 11:20 上級	10:20～ 11:20 アクア エクササイズ
11:35～ 12:20 アクアコア トレーニング	11:30～ 12:30 中級	11:30～ 12:30 初心・初級 合同	11:30～ 12:30 初級	
12:40～ 13:40 シニア 初心・初級 合同	12:40～ 13:40 初級	12:40～ 13:40 アクア 腰痛改善 体操	12:40～ 13:40 中級	
13:50～ 14:50 シニア 中級	13:50～ 14:50 中上級	13:50～ 14:50 シニア 初級	13:50～ 14:50 ボディメイク エクササイズ	
18:45～ 19:45 中級・上級 合同	18:45～ 19:45 初級・中級 合同	18:45～ 19:45 初心・初級 合同		

☆教室日程☆

火曜日
全14回
月・水・木・金曜日
全15回
※休講日がありますので
ご注意ください。

9月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

11月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

8月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

10月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

12月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

【教室申込について】 申込期間 令和4年7月11日(月)10:00～8月12日(金)19:00まで
(往復はがきの場合、8月12日必着)

応募多数の場合は8月15日(月)に抽選を行い、翌日より結果を郵送・メールにてご連絡いたします。
※8月20日(土)までに結果の連絡がこない場合は施設までお問合せください。

【2次募集について】

令和4年8月22日(月)13:00より空きのあるクラスは窓口で先着順にてお申しいただけます。

【教室受講料】 ※受講料は**当選連絡後～教室初回までのお支払**となります。

やむを得ずキャンセルの判断をされた場合は、施設まで連絡をいただけますと幸いです。

○水中運動教室(成人)…………… ¥18,000(全15回)

○水泳教室(成人・子ども)…………… 月・水・木・金曜日 ¥16,500(全15回)

火曜日 ¥15,400(全14回)

○インターネットで申込の場合(都筑プールホームページからご利用いただけます)

- ① ホームページの教室申込ページからフォームに必要事項を入力し、送信してください。
- ② 当選連絡はメールで結果を送信します。メール受信設定をしている方は、**info@tsudukipool-yeps.com**からのメールが受信できるように設定の変更をお願いします。
- ③ 2次募集については、インターネットでの受付は行いません。
- ④ 抽選結果メールが8月20日までに届かない場合は施設まで問合せください。

○往復はがきで申込の場合

63	□□□-□□□□	①希望クラス 曜日・時間
		②第2希望クラス
		③参加者氏名(フリガナ)
教室参加者の 住所・氏名		④生年月日・性別
		⑤住所・電話番号
		⑥緊急連絡先
		⑦緊急連絡先氏名 (保護者氏名)

返信表

往信裏

63	〒224-0062	
	横浜市都筑区 葛が谷2-2	
	都筑プール 行	何も記入しないで ください。

往信表

返信裏

○窓口で申込の場合

- ①ハガキに参加者の住所・氏名を記入
- ②所定の申込用紙に記入をし、ハガキと一緒に窓口へお持ちください。

※当選連絡は郵送でおこないますので63円切手が必要です。

◎ 教室を申込される場合の注意事項

- ・教室受講料納付後の返金はできませんので、予めご了承ください。
- ・申込後のクラス変更はできませんので、受講レベルをよく確認のうえ、申込ください。
- ・一次募集終了時点で申込者数が2名以下の場合、教室はクローズとなります。
- ・教室をお休みされた場合、同教室であれば振替可能。(火曜日:4回、その他5回まで)
振替の予約を頂いた時点で振替1回分消化となります。変更や取消は対応できません。
振替をしたい日にちの前日までに電話か窓口にて予約をしてください。
- ・ロッカー使用(50円/1回)盗難防止のため必ず鍵を掛けてください。小学生からは生徒自身の性別の更衣室を使用していただきます。ロッカー使用方法についてはお子様にお伝えください。
- ・入場は教室開催時間の15分前からとなります。
- ・教室前後に遊泳する場合にはスタッフへ声掛けください。
- ・チェックシートの記入は毎回必要です。チケットと一緒に提出してください。
- ・靴袋をご持参ください。

◎個人情報の取り扱いに関して

- ・個人情報の利用目的
ご記入いただいた個人情報は、教室の参加者の把握、参加者への緊急の連絡等に使用し、その他の目的には使用しません。
- ・個人情報の第三者提供について
法令等の規定に基づく場合及び保険の申請の場合に限り第三者へ提供する場合があります。
それ以外で、本人の同意を得ることなく外部に提出致しません。
- ・個人情報をご提供いただかない場合、教室に応募できない場合があります。

事業者の名称:株式会社 ウエルネスサポート

都筑プール
アクセス
住所
電話
ホームページ
Twitter

横浜市営地下鉄「都筑ふれあいの丘駅」から徒歩で約2分
横浜市都筑区葛が谷2-2
045-941-8385
<https://www.tsudukipool-yeps.com>
@Tsuduki_Pool

